



Вмілість	Плавання II
Рівень	2 проба
Дата початку здачі	
Дата завершення	
Прізвище, Ім'я	

Вимоги до здобувача вмілості

<input type="checkbox"/>	Розказати правила безпеки при плаванні.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Скочити у воду ногами та головою донизу (якщо можливо та безпечно) з дошки і з берега.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Під водою проплисти 10 метрів і витримати 12 секунд.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Втриматися на воді у вертикальній позиції за допомогою ніг (руки над водою) одну хвилину, тоді лежачи нерухомо на воді одну хвилину.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Проплисти 25 метрів з предметом, не змочивши його; витягнути з дна кинутий туди предмет (2 рази з трьох спроб).	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Проплисти в одязі 25 м і тоді роздягнутися у воді (штани, сорочка, шкарпетки, тенісівки).	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Описати головні рухи в п'яти стилях плавання.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Проплисти: 75 м боком; 75 м на спині; 75 м кролем; 75 м «жабкою» або «метеликом».	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Проплисти довільним стилем у стоячій воді: 300 м для дівчат, 400 м для хлопців.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Продемонструвати використання сорочки, весла або іншого предмету для рятування потопуючого. Проплисти 10 м, правильно тягнучи до берега потопуючого.	Місце для дати та підпису інструктора